

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-23)					
Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 1977.48 kcal , B: 94.76 g , T: 82.38 g , W: 234.29 g , Błonnik pokarmowy: 35.23 , Cukier: 45.85 g , Wapń: 1108.06 , Żelazo: 14.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.94 , Sól: 14.76 , B: 19% , T: 37% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser topiony Edamski 60g (07) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Kapusta zasmażana 130g <i>(Koperek, Ziele angielskie, Liście laurowe, Kapusta kiszona)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser topiony Edamski 60g (07) Jogurt natur. 2% 150g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Schab 30g	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Kapusta zasmażana 130g <i>(Koperek, Ziele angielskie, Liście laurowe, Kapusta kiszona)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g
Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1952.95 kcal , B: 93.28 g , T: 75.17 g , W: 238.19 g , Błonnik pokarmowy: 25.08 , Cukier: 50.75 g , Wapń: 934.32 , Żelazo: 12.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.92 , Sól: 7.15 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (09) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-23)					
Dieta bogatobiałkowa 23.02-04.03.2026r. E: 2262.3 kcal , B: 113.74 g , T: 84.43 g , W: 274.99 g , Błonnik pokarmowy: 26.79 , Cukier: 60.06 g , Wapń: 1157.37 , Żelazo: 13.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.28 , Sól: 8.01 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Schab 30g	Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (09) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Jabłko 150g
Dieta pediatryczna 23.02-04.03.2026r. E: 2033.89 kcal , B: 96.56 g , T: 71.03 g , W: 266.79 g , Błonnik pokarmowy: 30.97 , Cukier: 86.25 g , Wapń: 1101.83 , Żelazo: 12.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.46 , Sól: 7.58 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser topiony Edamski 60g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2148.18 kcal , B: 87.24 g , T: 83.52 g , W: 282.69 g , Błonnik pokarmowy: 36.43 , Cukier: 76.1 g , Wapń: 1182.46 , Żelazo: 14.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.18 , Sól: 13.61 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Kapusta zasmażana 130g <i>(Koperek, Ziele angielskie, Liście laurowe, Kapusta kiszona)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-23)					
ZOL Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1921.65 kcal , B: 85.16 g , T: 76.11 g , W: 235.19 g , Błonnik pokarmowy: 22.28 , Cukier: 42.6 g , Wapń: 984.72 , Żelazo: 11.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.1 , Sól: 5.99 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (09) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>			
	ZOL Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2210.23 kcal , B: 104.15 g , T: 92.93 g , W: 261.49 g , Błonnik pokarmowy: 39.79 , Cukier: 44.66 g , Wapń: 1377.85 , Żelazo: 15.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.6 , Sól: 14.43 , B: 19% , T: 38% , W: 43%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Schab 30g	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Kapusta zasmażana 130g <i>(Koperek, Ziele angielskie, Liście laurowe, Kapusta kiszona)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>
ZOL Dieta bezmleczna 23.02-04.03.2026r. E: 1717.59 kcal , B: 70.5 g , T: 65.71 g , W: 224.15 g , Błonnik pokarmowy: 23.07 , Cukier: 34.08 g , Wapń: 602.94 , Żelazo: 13.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.87 , Sól: 6.73 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (09) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>			

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-23)					
ZOL Dieta mielona 23.02-04.03.2026r. E: 1931.25 kcal, B: 85.39 g, T: 76.2 g, W: 238.43 g, Błonnik pokarmowy: 23.24 , Cukier: 44.84 g, Wapń: 981.42 , Żelazo: 11.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.2 , Sól: 6.01 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (09) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>			
	ZOL Dieta papkowata 23.02-04.03.2026r. E: 2158.88 kcal, B: 89.72 g, T: 62.56 g, W: 319.98 g, Błonnik pokarmowy: 21.89 , Cukier: 58.53 g, Wapń: 1297.22 , Żelazo: 10.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.93 , Sól: 4.72 , B: 17% , T: 26% , W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (09) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>		
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2204.3 kcal, B: 100.83 g, T: 84.92 g, W: 272.2 g, Błonnik pokarmowy: 24.95 , Cukier: 50.75 g, Wapń: 1188.21 , Żelazo: 12.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.48 , Sól: 7.41 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (09) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-02-24)					
Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2232.26 kcal , B: 103.11 g , T: 96.3 g , W: 255.05 g , Błonnik pokarmowy: 31.69 , Cukier: 38.26 g , Wapń: 1287.09 , Żelazo: 14.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.98 , Sól: 8.02 , B: 18% , T: 39% , W: 43%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2530.21 kcal , B: 107.49 g , T: 111.19 g , W: 296.81 g , Błonnik pokarmowy: 42.72 , Cukier: 48.92 g , Wapń: 1370.4 , Żelazo: 16.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 40.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.77 , Sól: 8.8 , B: 17% , T: 40% , W: 43%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

Jadłospis	Wtorek (2026-02-24)					
Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 2128.22 kcal, B: 101.92 g, T: 80.19 g, W: 262.64 g, Błonnik pokarmowy: 23.44 , Cukier: 38.8 g, Wapń: 873.03 , Żelazo: 12.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.36 , Sól: 6.99 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 70g <u>(07)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Szynka wieprzowa 60g <u>(01,07,10,09)</u>	Zupa jarzynowa 350g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Groszek</i> <i>zielony, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g <u>(09)</u> <i>(Łopatka wieprzowa,</i> <i>Włoszczyzna, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Olej</i> <i>rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g <u>(01)</u> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g <u>(01,07,06,09,03)</u> <i>(Brokuły, Szynka</i> <i>delikatesowa z</i> <i>kurczaka, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%, Sól,</i> <i>Jajka)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g <u>(01,07)</u> <i>(Kasza manna, Syrop</i> <i>malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta bogatobiałkowa 23.02-04.03.2026r. E: 2447 kcal, B: 108.86 g, T: 92.47 g, W: 310.06 g, Błonnik pokarmowy: 28.21 , Cukier: 55.41 g, Wapń: 919.58 , Żelazo: 13.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.89 , Sól: 7.81 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 70g <u>(07)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Szynka wieprzowa 60g <u>(01,07,10,09)</u>	Chleb pszenny 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g <u>(07)</u>	Zupa jarzynowa 350g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Groszek</i> <i>zielony, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g <u>(09)</u> <i>(Łopatka wieprzowa,</i> <i>Włoszczyzna, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Olej</i> <i>rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g <u>(01)</u> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g <u>(01,07,06,09,03)</u> <i>(Brokuły, Szynka</i> <i>delikatesowa z</i> <i>kurczaka, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%, Sól,</i> <i>Jajka)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g <u>(01,07)</u> <i>(Kasza manna, Syrop</i> <i>malinowy, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Wtorek (2026-02-24)					
Dieta pediatryczna 23.02-04.03.2026r. E: 2473.53 kcal , B: 96.99 g , T: 108.71 g , W: 292.41 g , Błonnik pokarmowy: 30.16 , Cukier: 70.43 g , Wapń: 1283.92 , Żelazo: 13.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 48.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.11 , Sól: 6.57 , B: 16% , T: 40% , W: 44%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2251.46 kcal , B: 90.97 g , T: 93.79 g , W: 278.79 g , Błonnik pokarmowy: 33.66 , Cukier: 87.4 g , Wapń: 1368.18 , Żelazo: 13.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.15 , Sól: 6.85 , B: 16% , T: 37% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-02-24)					
ZOL Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1954.61 kcal , B: 89.26 g , T: 79.47 g , W: 232.72 g , Błonnik pokarmowy: 21.28 , Cukier: 47.14 g , Wapń: 854.13 , Żelazo: 11.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.66 , Sól: 6.76 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>			
ZOL Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2289.31 kcal , B: 93.54 g , T: 107.5 g , W: 257.54 g , Błonnik pokarmowy: 40.57 , Cukier: 48.83 g , Wapń: 1428.7 , Żelazo: 15.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 39.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.85 , Sól: 7.86 , B: 16% , T: 42% , W: 42%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jogurt natur. 2% 150g (07) Ser żółty 60g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	

Jadłospis	Wtorek (2026-02-24)				
ZOL Dieta bezmleczna 23.02-04.03.2026r. E: 1890.51 kcal , B: 62.71 g , T: 91.29 g , W: 216.05 g , Błonnik pokarmowy: 20.5 , Cukier: 26.5 g , Wapń: 287.94 , Żelazo: 14.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.39 , Sól: 6.87 , B: 13% , T: 43% , W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Ser wegański Hello-V 60g	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa bzml/bezgl 151g (08,03) <i>(Brokuły, Szyńka drobiowa bzmle/bezglu, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sól, Jajka)</i>		
ZOL Dieta mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2017.36 kcal , B: 101.08 g , T: 78.07 g , W: 240.04 g , Błonnik pokarmowy: 22.03 , Cukier: 53.53 g , Wapń: 1009.78 , Żelazo: 12.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.56 , Sól: 5.9 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>		

Jadłospis	Wtorek (2026-02-24)					
ZOL Dieta papkowata 23.02-04.03.2026r. E: 2191.93 kcal , B: 84.92 g , T: 73.69 g , W: 306.28 g , Błonnik pokarmowy: 17.28 , Cukier: 87.35 g , Wapń: 1098.74 , Żelazo: 10.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.72 , Sól: 4.01 , B: 15% , T: 30% , W: 55%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (07)			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2314.69 kcal , B: 95.32 g , T: 93.23 g , W: 287.51 g , Błonnik pokarmowy: 26.6 , Cukier: 67.72 g , Wapń: 963.53 , Żelazo: 13.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.14 , Sól: 6.82 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-02-25)					
Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 1808.88 kcal , B: 93.27 g , T: 68.52 g , W: 220.38 g , Błonnik pokarmowy: 28.6 , Cukier: 40.69 g , Wapń: 901.83 , Żelazo: 11.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.01 , Sól: 6.98 , B: 21% , T: 34% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2063.03 kcal , B: 104.66 g , T: 78.97 g , W: 252.09 g , Błonnik pokarmowy: 35.89 , Cukier: 33.51 g , Wapń: 1131.52 , Żelazo: 12.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.39 , Sól: 8.37 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Połudwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09)	
Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1861.28 kcal , B: 97.31 g , T: 68.04 g , W: 226.09 g , Błonnik pokarmowy: 19.12 , Cukier: 41.17 g , Wapń: 833.93 , Żelazo: 9.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.87 , Sól: 7.02 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		

Jadłospis	środa (2026-02-25)					
Dieta bogatobiałkowa 23.02-04.03.2026r. E: 2217.53 kcal , B: 112.49 g , T: 76.95 g , W: 280.61 g , Błonnik pokarmowy: 20.66 , Cukier: 58.83 g , Wapń: 1068.58 , Żelazo: 10.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.09 , Sól: 8.19 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u> Szynka miodowa 60g <u>(10)</u>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g <u>(01,07,06,09)</u>	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g <u>(09)</u> <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g <u>(09)</u> <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 120g <u>(01,07,06,09)</u>	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g <u>(07)</u>
	Dieta pediatryczna 23.02-04.03.2026r. E: 2091.88 kcal , B: 97.27 g , T: 75.98 g , W: 268.83 g , Błonnik pokarmowy: 25.3 , Cukier: 74.43 g , Wapń: 994.83 , Żelazo: 10.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.13 , Sól: 6.88 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Bułka pszenna 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u> Szynka miodowa 60g <u>(10)</u>	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g <u>(09)</u> <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g <u>(09)</u> <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 120g <u>(01,07,06,09)</u>	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g <u>(07)</u>
ZOL Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2044.28 kcal , B: 96.32 g , T: 59.24 g , W: 299.28 g , Błonnik pokarmowy: 33.65 , Cukier: 68.99 g , Wapń: 925.46 , Żelazo: 12.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.73 , Sól: 6.79 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Ogórek kiszony 80g Szynka miodowa 60g <u>(10)</u> Zupa mleczna z makaronem 300g <u>(01,07)</u> <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g <u>(09)</u> <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g <u>(09)</u> <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 120g <u>(01,07,06,09)</u>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-02-25)					
ZOL Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1894.68 kcal , B: 99.76 g , T: 58.56 g , W: 253.59 g , Błonnik pokarmowy: 20.17 , Cukier: 31.07 g , Wapń: 833.56 , Żelazo: 9.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.53 , Sól: 6.82 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyunka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka kanapkowa 120g (01,07,06,09)			
ZOL Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2133.93 kcal , B: 108.06 g , T: 68.37 g , W: 290.99 g , Błonnik pokarmowy: 36.94 , Cukier: 37.81 g , Wapń: 1132.65 , Żelazo: 13.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.01 , Sól: 7.93 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Szyunka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szyunka kanapkowa 120g (01,07,06,09)	
ZOL Dieta bezmleczna 23.02-04.03.2026r. E: 1737.23 kcal , B: 101.79 g , T: 50.89 g , W: 230.66 g , Błonnik pokarmowy: 21.17 , Cukier: 25.76 g , Wapń: 534.01 , Żelazo: 10.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.6 , Sól: 7.77 , B: 23% , T: 26% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 120g			

Jadłospis	środa (2026-02-25)					
ZOL Dieta mielona 23.02-04.03.2026r. E: 1894.68 kcal , B: 99.76 g , T: 58.56 g , W: 253.59 g , Błonnik pokarmowy: 20.17 , Cukier: 31.07 g , Wapń: 833.56 , Żelazo: 9.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.53 , Sól: 6.82 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09)			
	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2222.13 kcal , B: 114.98 g , T: 67.59 g , W: 300.78 g , Błonnik pokarmowy: 22.05 , Cukier: 37.88 g , Wapń: 1056.65 , Żelazo: 10.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.78 , Sól: 7.94 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09)	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-02-26)					
Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2387.8 kcal , B: 102.36 g , T: 93.21 g , W: 301.28 g , Błonnik pokarmowy: 32.02 , Cukier: 41.6 g , Wapń: 1251.42 , Żelazo: 16.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.68 , Sól: 8 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (01,07) <i>(Płatki owsiane,</i> <i>Jogurt naturalny</i> <i>1.5%)</i> Ser żółty 60g (07)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Kasza jęczmienna</i> <i>pełczak, Ziemiaki,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy,</i> <i>Pietruszka, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatką wieprzową,</i> <i>Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion warzywny)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzykowa 23.02-04.03.2026r. E: 2585.95 kcal , B: 111.04 g , T: 100.4 g , W: 330.77 g , Błonnik pokarmowy: 41.97 , Cukier: 45.26 g , Wapń: 1284.11 , Żelazo: 19.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.48 , Sól: 10.14 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (01,07) <i>(Płatki owsiane,</i> <i>Jogurt naturalny</i> <i>1.5%)</i> Ser żółty 60g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Kasza jęczmienna</i> <i>pełczak, Ziemiaki,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy,</i> <i>Pietruszka, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatką wieprzową,</i> <i>Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion warzywny)</i> Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g

Jadłospis	Czwartek (2026-02-26)					
Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 2304.95 kcal, B: 91.62 g, T: 92.31 g, W: 287.82 g, Błonnik pokarmowy: 22.08 , Cukier: 40.62 g, Wapń: 818.49 , Żelazo: 15.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.58 , Sól: 7.35 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (01,07) <i>(Płatki owsiane,</i> <i>Jogurt naturalny</i> <i>1.5%)</i> Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Pietruszka, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Kasza</i> <i>jęczmienna)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa,</i> <i>Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion warzywny)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g		
Dieta bogatobiałkowa 23.02-04.03.2026r. E: 2628.95 kcal, B: 110.61 g, T: 101.2 g, W: 330.81 g, Błonnik pokarmowy: 23.94 , Cukier: 40.1 g, Wapń: 1101.84 , Żelazo: 17.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.41 , Sól: 9.65 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (01,07) <i>(Płatki owsiane,</i> <i>Jogurt naturalny</i> <i>1.5%)</i> Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Kasza jęczmienna</i> <i>peczak, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy,</i> <i>Pietruszka, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa,</i> <i>Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion warzywny)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Jogurt naturalny 1.5% 150g (07)

Jadłospis	Czwartek (2026-02-26)					
Dieta pediatryczna 23.02-04.03.2026r. E: 2529.8 kcal, B: 105.59 g, T: 93.06 g, W: 332.63 g, Błonnik pokarmowy: 28.92 , Cukier: 63.3 g, Wapń: 1263.42 , Żelazo: 17.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.69 , Sól: 7.81 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07) Jogurt owocowy z płatkami owsianymi 120g (07) <i>(Jogurt owocowy, Płatki owsiane górskie)</i>	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomarańczowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2413.3 kcal, B: 93.13 g, T: 84.93 g, W: 338.01 g, Błonnik pokarmowy: 36.09 , Cukier: 74.4 g, Wapń: 949.22 , Żelazo: 18.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.09 , Sól: 7.08 , B: 15% , T: 32% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (03)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-02-26)					
ZOL Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 2251.7 kcal , B: 96.26 g , T: 84.32 g , W: 288.93 g , Błonnik pokarmowy: 23.09 , Cukier: 33.1 g , Wapń: 910.22 , Żelazo: 16.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.82 , Sól: 7.07 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Kasza jęczmienna</i> <i>pęczak, Ziemiaki,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy,</i> <i>Pietruszka, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa,</i> <i>Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)			
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Kasza jęczmienna</i> <i>pęczak, Ziemiaki,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy,</i> <i>Pietruszka, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa,</i> <i>Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (03)	

Jadłospis	Czwartek (2026-02-26)				
ZOL Dieta bezmleczna 23.02-04.03.2026r. E: 2079.85 kcal , B: 92.55 g , T: 75.91 g , W: 270.12 g , Błonnik pokarmowy: 24.09 , Cukier: 27.43 g , Wapń: 619.07 , Żelazo: 17.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.21 , Sól: 6.83 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)		
ZOL Dieta mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2261.3 kcal , B: 96.49 g , T: 84.41 g , W: 292.17 g , Błonnik pokarmowy: 24.05 , Cukier: 35.34 g , Wapń: 906.92 , Żelazo: 16.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.92 , Sól: 7.09 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)		

Jadłospis	Czwartek (2026-02-26)					
ZOL Dieta papkowata 23.02-04.03.2026r. E: 2311.65 kcal , B: 97.12 g , T: 69.55 g , W: 335.13 g , Błonnik pokarmowy: 21.39 , Cukier: 51.24 g , Wapń: 1425.67 , Żelazo: 13.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.84 , Sól: 6.14 , B: 17% , T: 27% , W: 56%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g <u>(01,07,06,09)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <u>(07,01)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krupnik z kaszą jęczmienną 350g <u>(09,01)</u> <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g <u>(03)</u> <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g <u>(09)</u> <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g <u>(07)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g <u>(07)</u>			
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2491.25 kcal , B: 107.84 g , T: 91.25 g , W: 324.72 g , Błonnik pokarmowy: 27.96 , Cukier: 38.25 g , Wapń: 924.61 , Żelazo: 18.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.62 , Sól: 9.19 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g <u>(01,07,06,09)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <u>(07,01)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u>	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g <u>(09,01)</u> <i>(Bulion warzywny, Kasza jęczmienna pęczak, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczeń rzymska 100g <u>(03)</u> <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g <u>(09)</u> <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g <u>(03)</u>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-02-27)					
Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 1803.3 kcal , B: 83.68 g , T: 60.56 g , W: 248.74 g , Błonnik pokarmowy: 31.68 , Cukier: 52.81 g , Wapń: 746.98 , Żelazo: 13.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.59 , Sól: 5.2 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2176.15 kcal , B: 99.73 g , T: 77.4 g , W: 291.17 g , Błonnik pokarmowy: 38.7 , Cukier: 59.84 g , Wapń: 1217.87 , Żelazo: 15.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.08 , Sól: 6.54 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Ser żółty 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Banan 150g

Jadłospis	Piątek (2026-02-27)					
Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1757.9 kcal , B: 88.71 g , T: 50.19 g , W: 249.08 g , Błonnik pokarmowy: 21.73 , Cukier: 50.24 g , Wapń: 709.02 , Żelazo: 11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.83 , Sól: 5.2 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Jajka kacze, Mąka kukurydziana)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Banan 150g		
Dieta bogatobiałkowa 23.02-04.03.2026r. E: 2261.65 kcal , B: 97.95 g , T: 69.41 g , W: 323.58 g , Błonnik pokarmowy: 23.55 , Cukier: 86.19 g , Wapń: 847.8 , Żelazo: 12.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.4 , Sól: 6.01 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Jajka kacze, Mąka kukurydziana)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Banan 150g

Jadłospis	Piątek (2026-02-27)					
Dieta pediatryczna 23.02-04.03.2026r. E: 2086.3 kcal, B: 87.68 g, T: 68.02 g, W: 297.19 g, Błonnik pokarmowy: 28.38 , Cukier: 86.55 g, Wapń: 839.98 , Żelazo: 13.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.71 , Sól: 5.1 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Banan 150g	
ZOL Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2144.6 kcal, B: 92.6 g, T: 66.33 g, W: 313.4 g, Błonnik pokarmowy: 34.14 , Cukier: 74.92 g, Wapń: 1066.69 , Żelazo: 13.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.83 , Sól: 5.13 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Piątek (2026-02-27)					
ZOL Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1897.2 kcal , B: 97.03 g , T: 55.76 g , W: 262.34 g , Błonnik pokarmowy: 20.19 , Cukier: 33.95 g , Wapń: 1004.73 , Żelazo: 10.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.01 , Sól: 5.12 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól,</i> <i>Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko</i> <i>2%)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Ziemniaki,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Jajka</i> <i>kacze, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Cukinia,</i> <i>Sól, Pietruszka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>			
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól,</i> <i>Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko</i> <i>2%)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Ser żółty 30g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Ziemniaki,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Jajka)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Cukinia,</i> <i>Sól, Pietruszka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Olej</i> <i>rzepakowy, Marchew)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru,</i> <i>Mleko 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	

Jadłospis	Piątek (2026-02-27)				
ZOL Dieta bezmleczna 23.02-04.03.2026r. E: 1816.53 kcal , B: 64.27 g , T: 60.48 g , W: 266.25 g , Błonnik pokarmowy: 21.21 , Cukier: 41.05 g , Wapń: 545.39 , Żelazo: 12.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.55 , Sól: 6.21 , B: 14% , T: 30% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 71g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i> Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Jajka kacze, Mąka kukurydziana)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ser wegański Hello-V 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g		
ZOL Dieta mielona 23.02-04.03.2026r. E: 1906.8 kcal , B: 97.26 g , T: 55.85 g , W: 265.58 g , Błonnik pokarmowy: 21.15 , Cukier: 36.19 g , Wapń: 1001.43 , Żelazo: 10.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.11 , Sól: 5.14 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Jajka kacze, Mąka kukurydziana)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-02-27)					
ZOL Dieta papkowata 23.02-04.03.2026r. E: 2133.5 kcal , B: 89.35 g , T: 49.34 g , W: 343.1 g , Błonnik pokarmowy: 19.72 , Cukier: 45.69 g , Wapń: 1225.43 , Żelazo: 10.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.46 , Sól: 4.98 , B: 17% , T: 21% , W: 62%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g <u>(03,07)</u> <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g <u>(01,07)</u> <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g <u>(04,03)</u> <i>(Dorsz, Koperek, Jajka kacze, Mąka kukurydziana)</i> Sos Warzywny 100g <u>(09)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g <u>(07)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g <u>(07,01,06)</u> <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2282.25 kcal , B: 109.69 g , T: 71.21 g , W: 313.25 g , Błonnik pokarmowy: 22.99 , Cukier: 43.87 g , Wapń: 1251.55 , Żelazo: 11.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.62 , Sól: 6.09 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g <u>(03,07)</u> <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g <u>(01,07)</u> <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g <u>(07)</u>	Zupa koperkowa 350g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g <u>(04,03)</u> <i>(Dorsz, Koperek, Jajka kacze, Mąka kukurydziana)</i> Sos Warzywny 100g <u>(09)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g <u>(07,03,06)</u> <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g <u>(07)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-02-28)					
Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2230.53 kcal , B: 81.38 g , T: 81.59 g , W: 313.17 g , Błonnik pokarmowy: 37.29 , Cukier: 76.05 g , Wapń: 841.97 , Żelazo: 14.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.28 , Sól: 5.95 , B: 15% , T: 33% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Kotlet mielony smażony 100g (07,03) <i>(Łopatka wieprzowa, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2390.18 kcal , B: 88.63 g , T: 89.89 g , W: 362.96 g , Błonnik pokarmowy: 48.54 , Cukier: 50.2 g , Wapń: 1026.19 , Żelazo: 16.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.77 , Sól: 6.94 , B: 15% , T: 34% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Kotlet mielony smażony 100g (07,03) <i>(Łopatka wieprzowa, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-02-28)					
Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 2274.94 kcal , B: 92.49 g , T: 81.24 g , W: 305.85 g , Błonnik pokarmowy: 22.48 , Cukier: 77.94 g , Wapń: 805.9 , Żelazo: 11.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.09 , Sól: 7.54 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		
	Dieta bogatobiałkowa 23.02-04.03.2026r. E: 2550.59 kcal , B: 105.92 g , T: 72.65 g , W: 383.44 g , Błonnik pokarmowy: 27.7 , Cukier: 114.71 g , Wapń: 775.08 , Żelazo: 12.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.66 , Sól: 9.01 , B: 17% , T: 26% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 100g (01,07,10,09)

Jadłospis	Sobota (2026-02-28)					
Dieta pediatryczna 23.02-04.03.2026r. E: 2448.03 kcal , B: 90.9 g , T: 81.17 g , W: 355.7 g , Błonnik pokarmowy: 32.74 , Cukier: 116.39 g , Wapń: 883.34 , Żelazo: 11.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.25 , Sól: 7.67 , B: 15% , T: 30% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Bułka pszenna 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Rzodkiewka 80g Twaróg chudy 70g <u>(07)</u> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Rosół z makaronem 350g <u>(09,01)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony smażony 100g <u>(07,03)</u> <i>(Łopatka wieprzowa, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i selera 130g <u>(09,07)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Sos koperkowy 100g <u>(09)</u> <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u> Szynka konserwowa 60g <u>(01,07,06,10,09)</u>	Budyń gotowy 200g <u>(07)</u>	
ZOL Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2420.73 kcal , B: 88.8 g , T: 84.24 g , W: 348.92 g , Błonnik pokarmowy: 41.39 , Cukier: 72.99 g , Wapń: 1021.77 , Żelazo: 15.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.66 , Sól: 7.23 , B: 15% , T: 31% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Rzodkiewka 80g Szynka wieprzowa 60g <u>(01,07,10,09)</u> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g <u>(07)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Rosół z makaronem 350g <u>(09,01)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony smażony 100g <u>(07,03)</u> <i>(Łopatka wieprzowa, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i selera 130g <u>(09,07)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Sos koperkowy 100g <u>(09)</u> <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g <u>(11)</u>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Sobota (2026-02-28)					
ZOL Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 2263.14 kcal, B: 99.31 g, T: 83.69 g, W: 290.2 g, Błonnik pokarmowy: 22.58 , Cukier: 36.48 g, Wapń: 961.7 , Żelazo: 11.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.41 , Sól: 8.81 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (01,07,10,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szyńka wieprzowa 60g (01,07,10,09)			
	ZOL Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2492.88 kcal, B: 92.01 g, T: 96.2 g, W: 370.69 g, Błonnik pokarmowy: 48.62 , Cukier: 33.61 g, Wapń: 1057.99 , Żelazo: 17.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.15 , Sól: 8 , B: 15% , T: 35% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szyńka wieprzowa 60g (01,07,10,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony smażony 100g (07,03) <i>(Łopatka wieprzowa, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)

Jadłospis	Sobota (2026-02-28)					
ZOL Dieta bezmleczna 23.02-04.03.2026r. E: 1964.39 kcal, B: 100.32 g, T: 60.18 g, W: 269.17 g, Błonnik pokarmowy: 23.33 , Cukier: 27.8 g, Wapń: 568.9 , Żelazo: 12.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.81 , Sól: 9.88 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Surówka z marchewki i selera bezmi 130g (09,08) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g			
	ZOL Dieta mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2263.14 kcal, B: 99.31 g, T: 83.69 g, W: 290.2 g, Błonnik pokarmowy: 22.58 , Cukier: 36.48 g, Wapń: 961.7 , Żelazo: 11.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.41 , Sól: 8.81 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)		

Jadłospis	Sobota (2026-02-28)					
ZOL Dieta papkowata 23.02-04.03.2026r. E: 2294.13 kcal , B: 96.35 g , T: 59.7 g , W: 352.84 g , Błonnik pokarmowy: 20.42 , Cukier: 53.08 g , Wapń: 1320.61 , Żelazo: 10.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.3 , Sól: 6.57 , B: 17% , T: 23% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g <u>(01,07,10,09)</u> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g <u>(07)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Rosół z makaronem 350g <u>(09,01)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony gotowany 100g <u>(03)</u> <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Sos koperkowy 100g <u>(09)</u> <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Surówka z marchewki i selera 130g <u>(09,07)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g <u>(07)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g <u>(01,07)</u> <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2476.79 kcal , B: 112.72 g , T: 82.81 g , W: 365.35 g , Błonnik pokarmowy: 28.15 , Cukier: 32.99 g , Wapń: 951.05 , Żelazo: 13.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.93 , Sól: 10.27 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g <u>(01,07,10,09)</u> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g <u>(07)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Chleb pszenny 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g <u>(07)</u>	Rosół z makaronem 350g <u>(09,01)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Kotlet mielony gotowany 100g <u>(03)</u> <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Sos koperkowy 100g <u>(09)</u> <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Surówka z marchewki i selera 130g <u>(09,07)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g <u>(01,07,10,09)</u> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u>	

Jadłospis	Niedziela (2026-03-01)					
Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2110.2 kcal , B: 100.12 g , T: 96.25 g , W: 226.26 g , Błonnik pokarmowy: 29.23 , Cukier: 32.35 g , Wapń: 1112.03 , Żelazo: 13.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.44 , Sól: 7.65 , B: 19% , T: 41% , W: 40%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Karkówka w sosie własnym smażona 200g (09) <i>(Karkówka wieprzowa, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 132g <i>(Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z makreli 101g (04,07,03) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szcypiorek, Jajka)</i>	Dodatek nocny Mandarynki 150g		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Karkówka w sosie własnym smażona 200g (09) <i>(Karkówka wieprzowa, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 132g <i>(Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z makreli 101g (04,07,03) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szcypiorek, Jajka)</i>	Dodatek nocny Mandarynki 150g
Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1922.74 kcal , B: 89.15 g , T: 69.38 g , W: 247.03 g , Błonnik pokarmowy: 22.08 , Cukier: 35.18 g , Wapń: 811.43 , Żelazo: 10.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.19 , Sól: 3.91 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (09) <i>(Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		

Jadłospis	Niedziela (2026-03-01)					
Dieta bogatobiałkowa 23.02-04.03.2026r. E: 2166.49 kcal, B: 100.75 g, T: 76.22 g, W: 283.03 g, Błonnik pokarmowy: 25.99 , Cukier: 41.49 g, Wapń: 841.78 , Żelazo: 12.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.89 , Sól: 6.08 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g <u>(03)</u> Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyunka delikatesowa z kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u>	Obiad Krem z marchwi 350g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g <u>(09)</u> <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Kasza jęczmienna 200g <u>(01)</u> Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g <u>(04,09)</u> <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g <u>(01,07)</u> <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>
	Dieta pediatryczna 23.02-04.03.2026r. E: 2115.15 kcal, B: 118.74 g, T: 73.3 g, W: 258.28 g, Błonnik pokarmowy: 24.36 , Cukier: 48.87 g, Wapń: 1205.42 , Żelazo: 11.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.7 , Sól: 7.28 , B: 22% , T: 31% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Bułka pszenna 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Pomidor 80g Ser żółty 60g <u>(07)</u> Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u>	Obiad Krem z marchwi 350g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g <u>(09)</u> <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szyunka wieprzowa 120g <u>(01,07,10,09)</u>	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g <u>(01,07)</u> <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>
ZOL Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2260.1 kcal, B: 87.5 g, T: 88 g, W: 295.6 g, Błonnik pokarmowy: 30.28 , Cukier: 70.78 g, Wapń: 941.03 , Żelazo: 13.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.41 , Sól: 5.81 , B: 15% , T: 35% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Pomidor 80g Jajka 50g <u>(03)</u> Zupa mleczna z makaronem 300g <u>(01,07)</u> <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad Krem z marchwi 350g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Karkówka w sosie własnym smażona 200g <u>(09)</u> <i>(Karkówka wieprzowa, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 132g <i>(Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z makreli 101g <u>(04,07,03)</u> <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szcypiorek, Jajka)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Niedziela (2026-03-01)					
ZOL Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1824.14 kcal , B: 90.24 g , T: 56.85 g , W: 249.07 g , Błonnik pokarmowy: 21.3 , Cukier: 35.42 g , Wapń: 855.15 , Żelazo: 9.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.14 , Sól: 3.54 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>			
ZOL Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2255.75 kcal , B: 95.6 g , T: 94.98 g , W: 273.41 g , Błonnik pokarmowy: 35.9 , Cukier: 36.19 g , Wapń: 947.32 , Żelazo: 15.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.16 , Sól: 7.93 , B: 17% , T: 38% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Karkówka w sosie własnym smażona 200g (09) <i>(Karkówka wieprzowa, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 132g <i>(Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z makreli 101g (04,07,03) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szcypiorek, Jajka)</i>	
ZOL Dieta bezmleczna 23.02-04.03.2026r. E: 1622.89 kcal , B: 81.43 g , T: 47.72 g , W: 230.02 g , Błonnik pokarmowy: 22.3 , Cukier: 29.39 g , Wapń: 568.8 , Żelazo: 11.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.72 , Sól: 3.38 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>			

Jadłospis	Niedziela (2026-03-01)					
ZOL Dieta mielona 23.02-04.03.2026r. E: 1833.74 kcal , B: 90.47 g , T: 56.94 g , W: 252.31 g , Błonnik pokarmowy: 22.26 , Cukier: 37.66 g , Wapń: 851.85 , Żelazo: 9.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.24 , Sól: 3.56 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>			
ZOL Dieta papkowata 23.02-04.03.2026r. E: 2076.8 kcal , B: 85.39 g , T: 54.48 g , W: 319.53 g , Błonnik pokarmowy: 16.23 , Cukier: 73.52 g , Wapń: 1133.46 , Żelazo: 8.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.67 , Sól: 2.38 , B: 16% , T: 24% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (07)			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2063.69 kcal , B: 101.82 g , T: 63.78 g , W: 284.86 g , Błonnik pokarmowy: 26.17 , Cukier: 40.57 g , Wapń: 869.54 , Żelazo: 11.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.94 , Sól: 5.66 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyunka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-02)					
Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 1808.73 kcal , B: 111 g , T: 60.2 g , W: 225.91 g , Błonnik pokarmowy: 28.45 , Cukier: 43.67 g , Wapń: 820.77 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9 , Sól: 3.96 , B: 25% , T: 30% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (10) Schab 60g	Obiad Żurek 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2055.68 kcal , B: 124.58 g , T: 69.54 g , W: 256.41 g , Błonnik pokarmowy: 35.81 , Cukier: 50.63 g , Wapń: 1035.66 , Żelazo: 13.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.42 , Sól: 5.24 , B: 24% , T: 30% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (10) Schab 60g	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Obiad Żurek 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>
Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1744.96 kcal , B: 103.15 g , T: 49.2 g , W: 233.52 g , Błonnik pokarmowy: 21.44 , Cukier: 45.39 g , Wapń: 851.04 , Żelazo: 9.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.86 , Sól: 4.45 , B: 24% , T: 25% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (10) Schab 60g	Obiad Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-02)					
Dieta bogatobiałkowa 23.02-04.03.2026r. E: 2032.91 kcal , B: 119.5 g , T: 58.14 g , W: 269.69 g , Błonnik pokarmowy: 22.91 , Cukier: 54.06 g , Wapń: 1068.69 , Żelazo: 10.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.13 , Sól: 5.75 , B: 24% , T: 26% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (10) Schab 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g
Dieta pediatryczna 23.02-04.03.2026r. E: 2011.16 kcal , B: 113.04 g , T: 59.55 g , W: 276.17 g , Błonnik pokarmowy: 27.68 , Cukier: 87 g , Wapń: 837.9 , Żelazo: 11.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.98 , Sól: 3.62 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (10) Schab 60g	Żurek 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kielbasa, Kielbasa biała surowa, Zakwas na żur)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Banan 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-02)				
ZOL Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2103.96 kcal , B: 109.53 g , T: 65.28 g , W: 291.01 g , Błonnik pokarmowy: 29.63 , Cukier: 94.95 g , Wapń: 1166.3 , Żelazo: 11.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.96 , Sól: 4.01 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Schab 60g Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Żurek 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1841.78 kcal , B: 102.59 g , T: 53.97 g , W: 246.85 g , Błonnik pokarmowy: 18.62 , Cukier: 57.96 g , Wapń: 1160.83 , Żelazo: 8.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.77 , Sól: 4.49 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Schab 60g Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-02)					
ZOL Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2111.41 kcal, B: 121.56 g, T: 75.54 g, W: 258.71 g, Błonnik pokarmowy: 32.99 , Cukier: 49.11 g, Wapń: 1355.69 , Żelazo: 13.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.36 , Sól: 5.52 , B: 23% , T: 32% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Schab 60g Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szyńka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Obiad Żurek 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Twaróg z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	
	ZOL Dieta bezmleczna 23.02-04.03.2026r. E: 1635 kcal, B: 83.19 g, T: 54.21 g, W: 215.38 g, Błonnik pokarmowy: 19.51 , Cukier: 30.58 g, Wapń: 549 , Żelazo: 12.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.27 , Sól: 6.7 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-02)					
<p>ZOL Dieta mielona 23.02-04.03.2026r.</p> <p>E: 1876.45 kcal, B: 95.48 g, T: 55.34 g, W: 260.94 g, Błonnik pokarmowy: 20.97, Cukier: 59.64 g, Wapń: 1194.53, Żelazo: 9.92, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.21, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.85, Sól: 4.64, B: 20%, T: 27%, W: 53%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i></p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i></p>			
<p>ZOL Dieta papkowata 23.02-04.03.2026r.</p> <p>E: 2037.26 kcal, B: 91.67 g, T: 47.41 g, W: 320.61 g, Błonnik pokarmowy: 19.67, Cukier: 50.83 g, Wapń: 1241.02, Żelazo: 9.84, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.23, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.38, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.18, Sól: 4.55, B: 18%, T: 21%, W: 61%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i></p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i></p>			

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-02)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 23.02-04.03.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
<p>E: 2117.39 kcal, B: 110.81 g, T: 65.44 g, W: 283.21 g, Błonnik pokarmowy: 22.71, Cukier: 51.12 g, Wapń: 1399.04, Żelazo: 11.01, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.88, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.42, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.19, Sól: 6.12, B: 21%, T: 28%, W: 51%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i></p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)</p>	<p>Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Kefir 1.5% 200g (07)</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i></p>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-03-03)					
Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 1981.63 kcal , B: 95.8 g , T: 82.17 g , W: 223.58 g , Błonnik pokarmowy: 30.13 , Cukier: 52.49 g , Wapń: 1218.53 , Żelazo: 12.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.22 , Sól: 6.42 , B: 19% , T: 37% , W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u>	Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (09) <i>(Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g <u>(09)</u> <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g <u>(07)</u> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Pomarańcza 150g		
Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2161.18 kcal , B: 107.86 g , T: 88.24 g , W: 246 g , Błonnik pokarmowy: 37.49 , Cukier: 51.25 g , Wapń: 1228.32 , Żelazo: 14.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.5 , Sól: 7.68 , B: 20% , T: 37% , W: 43%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u>	Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka kanapkowa 30g <u>(01,07,06,09)</u>	Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (09) <i>(Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g <u>(09)</u> <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g <u>(07)</u> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Pomarańcza 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-03-03)					
Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1879.18 kcal , B: 85.32 g , T: 66.84 g , W: 240.16 g , Błonnik pokarmowy: 20.72 , Cukier: 56.52 g , Wapń: 759.53 , Żelazo: 11.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.4 , Sól: 5.32 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	Sok jabłkowy 200g		
Dieta bogatobiałkowa 23.02-04.03.2026r. E: 2184.03 kcal , B: 98.21 g , T: 72.56 g , W: 290.98 g , Błonnik pokarmowy: 22.43 , Cukier: 79.63 g , Wapń: 772.98 , Żelazo: 12.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.56 , Sól: 6.59 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	Sok jabłkowy 200g

Jadłospis	Wtorek (2026-03-03)					
Dieta pediatryczna 23.02-04.03.2026r. E: 2099.63 kcal , B: 99.1 g , T: 81.92 g , W: 246.88 g , Błonnik pokarmowy: 23.98 , Cukier: 75.04 g , Wapń: 1177.53 , Żelazo: 12.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.14 , Sól: 6.32 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (09) <i>(Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Sok jabłkowy 150g	
ZOL Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2360.83 kcal , B: 97.18 g , T: 87.16 g , W: 307.03 g , Błonnik pokarmowy: 32.33 , Cukier: 90.54 g , Wapń: 1510.93 , Żelazo: 12.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.86 , Sól: 5.51 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (09) <i>(Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-03-03)					
ZOL Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 2044.88 kcal , B: 87.25 g , T: 71.73 g , W: 269.16 g , Błonnik pokarmowy: 21.77 , Cukier: 50.82 g , Wapń: 1059.43 , Żelazo: 10.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9 , Sól: 4.4 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Fasola szparagowa 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)			
ZOL Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2338.38 kcal , B: 108.64 g , T: 93.03 g , W: 278.05 g , Błonnik pokarmowy: 35.69 , Cukier: 50.9 g , Wapń: 1496.72 , Żelazo: 14.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.08 , Sól: 6.76 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (09) <i>(Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Galaretko owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	

Jadłospis	Wtorek (2026-03-03)				
ZOL Dieta bezmleczna 23.02-04.03.2026r. E: 1752.53 kcal , B: 86.78 g , T: 50.23 g , W: 246.64 g , Błonnik pokarmowy: 22.52 , Cukier: 40.88 g , Wapń: 636.51 , Żelazo: 11.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.8 , Sól: 6.2 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i>	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g		
ZOL Dieta mielona 23.02-04.03.2026r. E: 1999.95 kcal , B: 90.88 g , T: 65.93 g , W: 273.71 g , Błonnik pokarmowy: 23.05 , Cukier: 53.92 g , Wapń: 951.02 , Żelazo: 9.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.43 , Sól: 3.71 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Puree z kalafiora 130g <i>(Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)		

Jadłospis	Wtorek (2026-03-03)					
ZOL Dieta papkowata 23.02-04.03.2026r. E: 2045.2 kcal , B: 90 g , T: 60.32 g , W: 295.92 g , Błonnik pokarmowy: 19.99 , Cukier: 49.15 g , Wapń: 1443.07 , Żelazo: 8.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.09 , Sól: 3.04 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko</i> <i>2%)</i> Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Włoszczyzna, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Ziemniaki,</i> <i>Pietruszka)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Marchew z groszkiem,</i> <i>Bulion mięsny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Puree z kalafiora 130g <i>(Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (07)			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 23.02-04.03.2026r. E: 2211 kcal , B: 105.64 g , T: 71.65 g , W: 299.28 g , Błonnik pokarmowy: 24.76 , Cukier: 51.63 g , Wapń: 951.81 , Żelazo: 10.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.59 , Sól: 4.93 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko</i> <i>2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyunka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Włoszczyzna, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Ziemniaki,</i> <i>Pietruszka)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Marchew z groszkiem,</i> <i>Bulion mięsny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Puree z kalafiora 130g <i>(Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-03-04)					
Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 2089.71 kcal , B: 82.67 g , T: 70.86 g , W: 295.92 g , Błonnik pokarmowy: 30.78 , Cukier: 59.48 g , Wapń: 797.16 , Żelazo: 14.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.55 , Sól: 4.49 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kurczak po toskańsku duszony 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Czosnek, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mizeria 131g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 2217.06 kcal , B: 93.71 g , T: 73.02 g , W: 348.01 g , Błonnik pokarmowy: 42.55 , Cukier: 33.07 g , Wapń: 960.35 , Żelazo: 16.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.79 , Sól: 5.28 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka miódowa 30g (10)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kurczak po toskańsku duszony 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Czosnek, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mizeria 131g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	środa (2026-03-04)					
Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 2066.55 kcal , B: 80.6 g , T: 68.19 g , W: 292.87 g , Błonnik pokarmowy: 19.61 , Cukier: 71.75 g , Wapń: 700.23 , Żelazo: 9.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.76 , Sól: 5.7 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszeki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piersz z kurczaka)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 23.02-04.03.2026r. E: 2476 kcal , B: 91.12 g , T: 73.86 g , W: 374.85 g , Błonnik pokarmowy: 25.32 , Cukier: 111.26 g , Wapń: 737.08 , Żelazo: 10.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.96 , Sól: 6.31 , B: 15% , T: 27% , W: 58%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszeki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piersz z kurczaka)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Budyń gotowy 200g (07)

Jadłospis	środa (2026-03-04)					
Dieta pediatryczna 23.02-04.03.2026r. E: 2398.76 kcal , B: 92.82 g , T: 87.6 g , W: 323.92 g , Błonnik pokarmowy: 26.52 , Cukier: 93.93 g , Wapń: 1211.71 , Żelazo: 10.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.39 , Sól: 6.75 , B: 15% , T: 33% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Mizeria 131g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Budyń gotowy 200g (07)	
ZOL Dieta podstawowa 23.02-04.03.2026r. E: 1873.61 kcal , B: 81.82 g , T: 53 g , W: 285.32 g , Błonnik pokarmowy: 35.53 , Cukier: 70.14 g , Wapń: 924.79 , Żelazo: 14.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.74 , Sól: 4.28 , B: 17% , T: 25% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kurczak po toskańsku duszony 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Czosnek, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mizeria 131g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-03-04)					
ZOL Dieta lekkostrawna 23.02-04.03.2026r. E: 1648.45 kcal , B: 79.15 g , T: 50.13 g , W: 230.87 g , Błonnik pokarmowy: 20.36 , Cukier: 44.01 g , Wapń: 803.86 , Żelazo: 9.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.89 , Sól: 5.48 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g <u>(01,07,06,10,09)</u> Jogurt natur. 2% 150g <u>(07)</u>	Zupa ziemniaczana 350g <u>(09)</u> <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Leczo z kurczakiem 200g <u>(09)</u> <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u>			
ZOL Dieta cukrzycowa 23.02-04.03.2026r. E: 1913.46 kcal , B: 88.82 g , T: 58.82 g , W: 309.39 g , Błonnik pokarmowy: 43.28 , Cukier: 30.2 g , Wapń: 939.98 , Żelazo: 16.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.98 , Sól: 4.85 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g <u>(01,07,06,10,09)</u> Jogurt natur. 2% 150g <u>(07)</u>	Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka miodowa 30g <u>(10)</u>	Zupa ziemniaczana 350g <u>(09)</u> <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kurczak po toskańsku duszony 200g <u>(09)</u> <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Czosnek, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mizeria 131g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	

Jadłospis	środa (2026-03-04)				
ZOL Dieta bezmleczna 23.02-04.03.2026r. E: 1605.8 kcal , B: 81.47 g , T: 50.11 g , W: 217.87 g , Błonnik pokarmowy: 20.11 , Cukier: 38.79 g , Wapń: 277.81 , Żelazo: 11.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.52 , Sól: 6.65 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g		
ZOL Dieta mielona 23.02-04.03.2026r. E: 1658.05 kcal , B: 79.38 g , T: 50.22 g , W: 234.11 g , Błonnik pokarmowy: 21.32 , Cukier: 46.25 g , Wapń: 800.56 , Żelazo: 9.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.99 , Sól: 5.5 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)		

Jadłospis	środa (2026-03-04)					
ZOL Dieta papkowata 23.02-04.03.2026r. E: 1808.14 kcal, B: 83.18 g, T: 42.38 g, W: 282.75 g, Błonnik pokarmowy: 18.01 , Cukier: 48.7 g, Wapń: 1303.24 , Żelazo: 8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.05 , Sól: 3.65 , B: 18% , T: 21% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 23.02-04.03.2026r. E: 1931.7 kcal, B: 89.65 g, T: 55.89 g, W: 312.64 g, Błonnik pokarmowy: 27.03 , Cukier: 43.96 g, Wapń: 824.75 , Żelazo: 10.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.19 , Sól: 6.04 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne